กัณฑ์ที่ 41

สังวรคาถา

แสดง ณ วันที่ ๓๐ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๔๙๗

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ (๓ ครั้ง)

สุภานุปสฺสึ วิหรนฺตํ **อินฺทริเยสุ อสํวุตํ**
โภชนมฺหิ อมตฺตญฺญุํ **กุสีตํ หีนวีริยํ**
ตํเว ปสหติ มาโร **วาโต รุกฺขํว ทุพฺพลนฺติ ฯ**

ณ บัดนี้อาตมาภาพจักได้แสดงใน สังวรคาถา วาจาเครื่องกล่าวปรารภความสำรวมระวัง เพราะเราท่านทั้งหลาย ทั้งหญิงและชาย คฤหัสถ์บรรพชิตทุกท่านถ้วนหน้า เมื่อได้มาปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ถ้าปราศจากความสำรวมระวังแล้วก็เป็นอันประพฤติดีไม่ได้ ถ้าว่าไม่ปราศจากความสำรวมระวังแล้ว เป็นอันประพฤติดีได้ ปฏิบัติดีได้ เหตุนั้นเราท่านทั้งหลาย ควรตั้งอยู่ในความสำรวมระวัง ความสำรวมระวังนี้พระองค์ทรงรับสั่งนัก ตักเตือนอุบาสกอุบาสิกา ภิกษุสามเณรในธรรมวินัย เพื่อจะให้ตรงต่อมรรคผลนิพพานทีเดียว ถ้าแม้ว่าปราศจากความสำรวมระวังแล้ว จะไปสู่มรรคผลนิพพานไม่ได้ ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกามภพ รูปภพ อรูปภพ ไม่รู้จักจบจักแล้ว ต้องเวียนว่ายข้องขัดอยู่ในวัฏฏะทั้งสามคือ วิปากวัฏ กรรมวัฏ กิเลสวัฏ พ้นจากวัฏฏะไปไม่ได้ จะไปจากวัฏฏะได้ต้องอาศัยความสำรวมระวังที่พระองค์ทรงรับสั่งตามวาระพระบาลีว่า

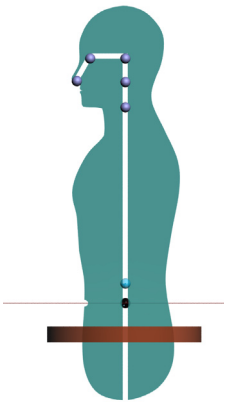
สุภานุปสฺสึ วิหรนฺตํ ***อินฺทริเยสุ อสํวุตํ***
โภชนมฺหิ อมตฺตญฺญุํ ***กุสีตํ หีนวีริยํ***
ตํเว ปสหติ มาโร ***วาโต รุกฺขํว ทุพฺพลนฺติ ฯ***

มารย่อมรังควานบุคคลนั้นได้คือ ผู้ไม่สำรวมในอินทรีย์ ผู้เห็นตามซึ่งอารมณ์อันงาม ***สุภานุปสฺสึ วิหรนฺตํ*** *ผู้เห็นตามซึ่งอารมณ์อันงามอยู่ ไม่สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้จักประมาณในโภชนะการบริโภคอยู่* ***กุสีตํ หีนวีริยํ*** *จมอยู่ด้วยอาการอันบัณฑิตพึงเกลียด* คือไม่มีศรัทธา เกียจคร้าน จมอยู่ด้วยอาการอันบัณฑิตพึงเกลียด ***หีนวีริยํ*** *มีความเพียรเลวทราม นั้นมารรังควานได้* ***วาโต รุกฺขํว ทุพฺพลํ*** *เหมือนลมเมื่อพัดมาแต่เล็กน้อยเท่านั้น ต้นไม้ที่ใกล้จะทลายอยู่แล้ว ไปกระทบลมเข้าจากทิศทั้ง๔ แต่อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็โค่นล้มลงไปง่าย ๆ* เพราะมันใกล้จะล้มอยู่แล้วนั้น อันนั้นเหมือนกัน

อสุภานุปสฺสึ วิหรนฺตํ ***อินฺทริเยสุ สุสํวุตํ***
โภชนมฺหิ จ มตฺตญฺญุํ ***สทฺธํ อารทฺธวีริยํ***
ตํเว นปฺปสหติ มาโร ***วาโต เสลํว ปพฺพตํ***

มารย่อมรังควานบุคคลนั้นไม่ได้เพราะสำรวม เพราะเห็นตามอารมณ์อันไม่งามอยู่

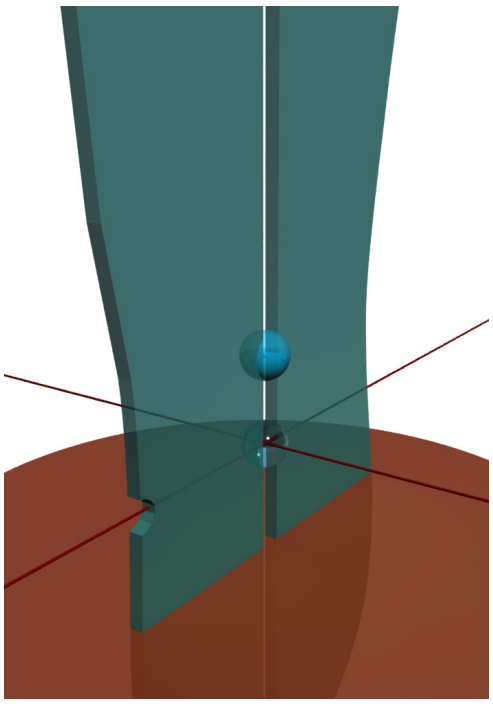
อสุภานุปสฺสิํ เห็นตามอารมณ์อันไม่งามอยู่ สำรวมแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในโภชนะ เครื่องใช้สอยกินอยู่ บริโภค มีศรัทธาปรารภความเพียร ไม่คลาดเคลื่อน นั่นแหละมารรังควานไม่ได้ เหมือนลมนั่นแหละ มารรังควานไม่ได้ เหมือนลมซึ่งจะพัดภูเขาอันล้วนแล้วด้วยหินให้สะเทือนไม่ได้ ฉันนั้นนั่นแหละ



จกฺขุนา สํวโร สาธุ	*สำรวมนัยน์ตาได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ*
สาธุ โสเตน สํวโร	*สำรวมหูได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ*
ฆาเนน สํวโร สาธุ	*สำรวมจมูกได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ*
สาธุ ชิวฺหาย สํวโร	*สำรวมลิ้นได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ*
กาเยน สํวโร สาธุ	*สำรวมกายได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ*
สาธุ วาจาย สํวโร	*สำรวมวาจาได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ*
มนสา สํวโร สาธุ	*สำรวมใจได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ*
สาธุ สพฺพตฺถ สํวโร	*สำรวมในทวารทั้ง ๖ นั้นได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ*
สพฺพตฺถ สํวุโต ภิกฺขุ	*ภิกษุผู้สำรวมได้แล้วในทวารทั้งสิ้น*
สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจติ	*ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ด้วยประการดังนี้*

นี้เนื้อความของพระบาลีคลี่ความเป็นสยามภาษาได้ความเพียงเท่านี้ ต่อจากนี้จะได้อรรถาธิบายขยายความ ในสังวรคาถาเป็นลำดับ ๆ ไป เพราะว่าเป็นภิกษุก็ดี สามเณรก็ดี อุบาสกก็ดี อุบาสิกาก็ดี เมื่อไม่มีความสำรวมแล้ว จะเป็นภิกษุที่ดีไม่ได้ หรือจะเป็นสามเณรที่ดีก็ไม่ได้ หรือจะเป็นอุบาสกที่ดีก็ไม่ได้ เป็นอุบาสิกาที่ดีก็ไม่ได้ เพราะปราศจากความสำรวม ถ้าว่าสำรวมได้เสียแล้ว ก็เป็นคนดี ภิกษุก็เป็นภิกษุดี สามเณรก็เป็นสามเณรดี อุบาสกก็เป็นอุบาสกดี อุบาสิกาก็เป็นอุบาสิกาดี เพราะความสำรวมเสียได้

ผู้สำรวมได้ไม่ได้เป็นไฉน? ผู้เห็นตามอารมณ์ที่งามอยู่ รูปก็น่าจะชอบใจ น่าปลื้มใจ น่าปีติ น่าเลื่อมใส ไปเพลินในรูปเสียแล้ว เสียงเป็นที่ชอบใจ ก็ชอบใจในเสียง เสียงอันน่าปลื้มอกปลื้มใจ เบิกบานสำราญใจ ร่าเริงบันเทิงใจ ไปเพลินในเสียงเสียแล้ว กลิ่นหอมเป็นที่นิยมชมชอบประกอบด้วยความเอิบอาบปลื้มปีติปลาบปลื้มในใจด้วยกันทั้งนั้น เอ้าไปเพลินในกลิ่นเสียแล้ว รสเป็นที่ชอบใจ ปลื้มปีติในรสนั้น ชอบเพลิดเพลินในรสนั้น ๆ เอ้าไปเพลินในรสนั้น ๆ เสียแล้ว สัมผัสเป็นที่ชอบใจ ร่าเริงบันเทิงใจ ไม่อยากทิ้งไม่อยากขว้างไม่อยากห่างไป เหมือนนกกระเรียนตกเปือกตมเพลินอยู่ในสัมผัสนั้น ทิ้งสัมผัสไม่ได้ เพลิดเพลินในสัมผัสเสียแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นี่เรียกว่า โผฏฐัพพะ อารมณ์ที่เกิดกับใจ นอนครึ่งคืนค่อนคืนไม่หลับ เพลิดเพลินอารมณ์ที่ล่วงไปเสียแล้วคราวนั้น ๆ เพลิดเพลินนึกถึงอารมณ์ ก็เพลินไปในเรื่องอารมณ์นั้น ๆ อารมณ์ในปัจจุบันละก็เพลิดเพลินเหมือนกัน จะพบอารมณ์ต่อไปข้างหน้าเรื่อยทีเดียว จะพบอารมณ์ต่อไปข้างหน้าเพลิดเพลินอีกเหมือนกัน ถ้าไปเพลิดเพลินอารมณ์ดังนั้น ได้ชื่อว่าสำรวมไม่ได้ เมื่อสำรวมไม่ได้เช่นนี้ เรียกว่าเพลิดเพลินยินดีในอารมณ์ที่ชอบใจ หลงใหลในอารมณ์ที่ชอบใจ คลั่งไคล้ในอารมณ์ที่ชอบใจ ร่าเริงบันเทิงใจในอารมณ์ที่ชอบใจ เมื่อสำรวมไม่ได้เช่นนี้ เมื่อเพลิดเพลินเสียดังนี้ละก็



....จะสำรวมระวังอย่างไรสำรวมศีล? ใจต้องอยู่ศูนย์กลางกายที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ นั่นแหละที่ตั้งของศีล ที่เกิดของศีลนั้น จะต้องอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ดวงธรรมนั้นอยู่กลางกายมนุษย์ ดวงธรรมนั้นอยู่กลางกายมนุษย์ ใสเป็นกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า เท่าฟองไข่แดงของไก่ อยู่กลางกายมนุษย์ สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย สะดือทะลุหลังขึงด้ายกลุ่มตึง ขวาทะลุซ้ายขึงด้ายกลุ่มตึง ตรงกลางเส้นด้ายกลุ่มนั้นจดกัน กลางกั๊กที่ตัดกันนั่นเรียกว่า กลางกั๊ก ตรงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ เอาใจไปหยุดอยู่ตรงนั้น เอาใจหยุดตรงนั้น....

อินฺทริเยสุ อสํวุโต มันก็ไม่ระวังตา ไม่ระวังหู ไม่ระวังจมูก ไม่ระวังลิ้น ไม่ระวังกาย ไม่ระวังใจ ไม่ระวังอินทรีย์ทั้ง๖ อินทรีย์ทั้ง๖ เป็นตัวศีลสำคัญของพระภิกษุสามเณรทีเดียว ถ้าทอดธุระเสียแล้วก็เหลวไหลทีเดียว ถ้าไม่ทอดธุระละก็ใช้ได้

โภชนมฺหิ อมตฺตญฺญุํ ไม่รู้จักโภชนาหาร ไม่รู้จักบริโภคโภชนาหาร ถึงกับเป็นหนี้เป็นข้าเป็นบ่าวเขาเชียวหนา ไม่รู้จักบริโภคในโภชนาหารนะ คือไม่รู้จักประมาณใช้สอย หาเงินเท่าไรก็ใช้ไม่พอ หาเงินเท่าไรก็หมด ใช้ไม่รู้จักประมาณ บริโภคก็ไม่รู้จักประมาณ ไม่รู้จักประมาณในวันนี้ พรุ่งนี้ต่อไป ไม่รู้จักประมาณต้องกู้หนี้ยืมสินเขาบริโภคใช้สอยไป นี่เพราะไม่รู้จักประมาณในการใช้สอยในการบริโภค นี่ก็ร้ายกาจนัก หรือบริโภคเข้าไปแล้วไฟธาตุย่อยอาหารไม่สำเร็จ เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น ถึงแก่เป็นอันตรายแก่ชีวิตทีเดียว นี่ต้องคอยระแวดระวัง โภชนาหารต้องระวังมากทีเดียว ถ้าระวังไม่มากก็ให้โทษแก่ตัวไม่ใช่น้อย

กุสีตํ หีนวีริยํ จมอยู่ด้วยอาการอันบัณฑิตพึงเกลียด กุสีตํ เขาแปลว่าคนเกียจคร้าน คนไม่มีศรัทธา มาอยู่วัดอยู่วาก็นอนอืด อยู่บ้านก็นอนอืด ไม่มีศรัทธาไม่เชื่อมั่นเข้าไปในพระรัตนตรัย เป็นคนปราศจากความศรัทธา เป็นคนเกียจคร้าน เช่นนี้แล้วละก็ บัณฑิตเกลียดนัก ท่านถึงได้แปลว่า กุสีตํ ผู้จมอยู่ด้วยอาการอันบัณฑิตพึงเกลียด คนมีปัญญาเกลียดนักคนเกียจคร้าน แต่ชอบสรรเสริญนิยมคนขยัน คนหมั่นขยัน คนเพียร คนมีศรัทธาเลื่อมใส นั่นเป็นที่ชอบของนักปราชญ์ ราชบัณฑิตทั้งหลาย คนเกียจคร้านเป็นไม่ชอบ ***หีนวีริยํ*** มีความเพียรเลว มีความเพียรเลวทำแต่ชั่วด้วยกาย ชั่วด้วยวาจา ชั่วด้วยใจต่าง ๆ ความเพียรใช้ไม่ได้ ถึงจะเพียรทำไปสักเท่าใดก็ให้โทษแก่ตัว ไม่ได้ประโยชน์แก่ตัว ใน

จำพวกเหล่านี้ ได้ชื่อว่าไม่พ้น มารย่อมรังควานได้ เป็นลูกมือของพญามาร มารจะต้องการอย่างไรก็ได้สมความปรารถนาของมารทุกสิ่งทุกประการ จะให้ครองเรือนเสียตลอดชาติ ไม่ขยันตัวจำศีลภาวนาได้ ก็ต้องเป็นไปตามอำนาจของมาร จะให้ไปดูมหรสพต่าง ๆ ตามใจมาร บังคับให้เป็นไปตามอัธยาศัยของมารแท้ ๆ เหตุนี้แหละ เหมือนต้นไม้ทุพพลภาพอยู่เต็มทีแล้ว น้ำก็เซาะเข้าไป ๆ ใกล้จะพังอยู่เต็มทีแล้ว ร่องแร่งอยู่เต็มทีแล้ว ลมพัดไม่สู้แรงนักหรอก กระพือมาพักหนึ่งค่อย ๆ ก็เอนไปแล้ว นั่นฉันใด พวกที่ไม่สำรวม เห็นอารมณ์งาม ไม่รู้จักประมาณในการใช้สอย ไม่มีศรัทธา เป็นคนเกียจคร้าน พวกเหล่านี้เป็นลูกศิษย์ของพญามารทั้งนั้น ไม่ใช่ลูกศิษย์ของพระ เป็นลูกศิษย์ของพญามาร มารจูงลากไปเสียตามความปรารถนา

ส่วนลูกศิษย์ของพระอีกพวกหนึ่ง

อสุภานุปสฺสึ วิหรนฺตํ เห็นตามอารมณ์ว่าไม่งามอยู่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เห็นว่าไม่งาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์เหล่านั้นเห็นว่าไม่งาม ไม่งามทั้งนั้น รูปเมื่อมีแล้วก็หาไม่ เกิดแล้วดับไป แปรผันอยู่เนืองนิจอัตรา แม้จะงามก็ทำกิริยาหลอกลวงทั้งนั้น ตัวจริงไม่มี ตัวจริงของรูปงามไม่มี เสียงไพเราะก็ไม่มี เสียงหลอกลวงทั้งนั้น เป็นเสียอย่างนี้ กลิ่นจริง ๆ ก็ไม่มี กลิ่นหอมหลอกลวงทั้งนั้น รสจริง ๆ ก็ไม่มี รสหลอกลวงทั้งนั้น สัมผัสก็ไม่มี สัมผัสหลอกลวงทั้งนั้น ธรรมารมณ์ก็ไม่มี หลอกลวงทั้งนั้น เมื่อเห็นไม่งามอยู่ดังนี้ละก็

อินฺทฺริเยสุ สํวุโต ก็สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านยืนยันไว้ในท้ายบทนี้ว่า สำรวมนัยน์ตาได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมหูได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมจมูกได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมลิ้นได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมกายได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมวาจาได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมใจได้ ยังประโยชน์ให้สำเร็จหนักขึ้นไป นี่เป็นข้อสำคัญ ต้องสำรวมระวังไว้ ถ้าสำรวมระวังไม่ได้มันก็ให้โทษ

ดังจะชักตัวอย่างสำรวมตาไม่ได้ ชอบดู ชอบไปดูโน่นดูนี่ ในการไปดูเป็นอย่างไรบ้าง? เป็นอันตรายรถชนก็มี ไปดูไฟไหม้เหยียบกันเหลวแหลกตายก็มี นี่เพราะอะไร? ชอบดูละซิ ชอบดูนั่นร้ายนักหละ ในกลางค่ำกลางคืนเขาประหารซึ่งกันและกัน พลาดเนื้อพลาดตัวถึงกับเขายิงตาย ฟันตายแทงตายกันอเนกอนันต์สุดซึ้งจะพรรณนา มีทุกบ้านทุกช่องไป นี่เพราะระวังการดูไว้ไม่ได้ อยากดูอยากฟัง นี่เป็นข้อสำคัญอยู่ ให้สำรวมระวังไว้เถอะ ไม่ไร้โทษนัก ต้องคอยระแวดระวังทีเดียว เพราะการดูเป็นคุณก็มี โทษก็มี ***ภิกฺขูนํ ทสฺสนาย*** ดูแลพระภิกษุไม่เป็นโทษ ดูแลหมู่พระภิกษุให้เล่าเรียนศึกษา คันถธุระวิปัสสนาธุระ ดูแลเหมือนอย่างกับพ่อแม่ดูแลลูกนั้น อย่างนี้ไม่เป็นโทษ หรือพ่อแม่ดูแลลูกให้เล่าเรียนศึกษาทำความดีต่อไป อย่างนี้ไม่มีโทษ การดูแลอย่างอื่น ดูแลมหรสพต่าง ๆ เสียเงินด้วย เสียเวลาด้วยด้วยประการทั้งปวง เหตุนี้ต้องระแวดระวังทีเดียว ต้องสำรวมระวังรักษาทีเดียว ถ้าว่าระวังนัยน์ตาได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ ระวังหูได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมระวังจมูกได้อย่างเดียวยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมลิ้นได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมระวังกายได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จ สำรวมระวังใจได้ยังประโยชน์ให้สำเร็จทีเดียว ***อินฺทฺริเยสุ สํวุโต*** สำรวมแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย

ภาพจาก : hubbesite.org

....หีนวีริยํ มีความเพียรเลว มีความเพียรเลวทำแต่ชั่วด้วยกาย ชั่วด้วยวาจา ชั่วด้วยใจต่าง ๆ ความเพียรใช้ไม่ได้ ถึงจะเพียรทำไปสักเท่าใดก็ให้โทษแก่ตัว ไม่ได้ประโยชน์แก่ตัว ***ในจำพวกเหล่านี้ ได้ชื่อว่าไม่พ้นมารย่อมรังควานได้ เป็นลูกมือของพญามาร มารจะต้องการอย่างไรก็ได้สมความปรารถนาของมารทุกสิ่งทุกประการ จะให้ครองเรือนเสียตลอดชาติ ไม่ขยันตัวจำศีลภาวนาได้ ก็ต้องเป็นไปตามอำนาจของมาร จะให้ไปดูมหรสพต่าง ๆ ตามใจมาร บังคับให้เป็นไปตามอัธยาศัยของมารแท้ ๆ เหตุนี้แหละ*** เหมือนต้นไม้ทุพพลภาพอยู่เต็มทีแล้ว น้ำก็เซาะเข้าไป ๆ ใกล้จะพังอยู่เต็มทีแล้ว ร่องแร่งอยู่เต็มทีแล้ว ลมพัดไม่สู้แรงนักหรอก กระพือมาพักหนึ่งค่อย ๆ ก็เอนไปแล้ว นั่นฉันใด พวกที่ไม่สำรวม เห็นอารมณ์งาม ไม่รู้จักประมาณในการใช้สอย ไม่มีศรัทธา เป็นคนเกียจคร้าน พวกเหล่านี้เป็นลูกศิษย์ของพญามารทั้งนั้น ไม่ใช่ลูกศิษย์ของพระ เป็นลูกศิษย์ของพญามาร มารจูงลากไปเสียตามความปรารถนา....

โภชนมฺหิ มตฺตญฺญุํ รู้จักประมาณในการบริโภคพอดี เรื่องนี้ครั้งพุทธกาลก็ดี หลังพุทธกาลก็ดี ขันแข่งกันนัก แข่งขันกันนักในเรื่องรู้จักประมาณในการบริโภค บางท่านตวง เอาเครื่องตวงมาตวงบ้าง เอาแล่งตวงบ้าง หรือไม่เช่นนั้นก็วัดกำหนดอาหารเท่านั้นเท่านี้บ้าง กำหนดด้วยข้าวสารบ้าง ด้วยข้าวสุกบ้าง บริโภคพอในเขตที่สำรวมของตน ๆ ไม่ให้พ้นความสำรวมไปได้ ระวังอยู่ดังนี้ บางท่านเอาท้องเป็นประมาณ ***อุจฺฉิตปฺปมาณํ*** ประมาณท้องอิ่มแล้วเป็นหยุดทีเดียว ไม่ให้เกินอิ่มไป สักคำเดียวก็ไม่ให้เกิน หรือหย่อนอิ่มไว้สักคำ เผื่อน้ำไว้เล็กน้อยให้ท้องไม่อืด ให้ท้องไม่เฟ้อ ประสงค์ให้ธาตุย่อยง่าย ๆ อย่างนี้เรียกว่ารู้จักสำรวม เช่นนี้แล้วก็รู้จักสำรวม ไม่สำรวมพอดีพอร้าย ของนี่เคยบริโภคไหม? เป็นประโยชน์แก่ร่างกายแค่ไหน? บริโภคเข้าไปแล้วเป็นประโยชน์แก่ร่างกายให้ความสุขแก่ร่างกายไหม ถ้าสิ่งใดให้ความสุขแก่ร่างกายก็รับสิ่งนั้นพออิ่มเท่านั้น สิ่งใดให้โทษทุกข์แก่ร่างกายก็ไม่รับสิ่งนั้นเด็ดขาด ห้ามสิ่งนั้นทีเดียว เพราะกลัวจะไปประทุษร้ายร่างกาย สิ่งใดที่ให้โทษร่างกายก็งดสิ่งนั้นเสีย สิ่งใดให้ประโยชน์แก่ร่างกายก็บริโภคสิ่งนั้น การบริโภคไม่ใช่บริโภคทั่วไป ไม่ใช่ดีเสมอไป แม้ชอบใจแล้วไปวันหลัง เดือนหลัง ปีหลังก็ชอบใจก็ได้ เป็นอย่างคนแก่ชอบมะระ เด็ก ๆ ไม่ชอบบอกว่าขม คนแก่ชอบมะระขมนี่ มันไม่เหมือนกันอย่างนี้ มันต่างกันอย่างนี้ อย่างนี้เป็นตัวอย่าง บางท่านชอบอย่างนั้นอย่างนี้ นี่สังกัดหรือจำกัดมิได้ แล้วแต่ธาตุธรรมของตนซึ่งจะเป็นไปอย่างไร เมื่อสะดวกแก่ร่างกายด้วยประการใดแล้ว ก็ให้สำรวมวิถีให้รู้จักประมาณในการใช้นั้นให้สมควรแก่ร่างกายนั้น ๆ ให้ได้รับความสุขพอสมควรแก่ร่างกายของตน ๆ อันนี้แหละ ได้ชื่อว่ารู้จักประมาณในการใช้สอย

ไม่ใช่ใช้สอยแต่อาหารอย่างเดียวนะ ผ้าสำหรับใช้สอยก็ต้องรู้จักกระเหม็ดกระแหม่ ต้องรู้จักเปลือง รู้จักเก่า รู้จักเสียหาย ถ้าไม่รู้จักก็จักเป็นหนี้เป็นบ่าวเขาทีเดียวนะ เพราะเหตุว่าใช้ผ้านุ่งห่มไม่เป็น ไม่ใช่แต่ผ้านุ่งเท่านั้น ไม่ใช่ผ้านุ่งอาหารเลี้ยงท้องเท่านั้น อื่นอีกที่จะใช้สอยต่อไป เสนาสนะที่นั่งนอน บ้านเรือนของตนด้วย เมื่อทรุดโทรมเข้าแล้วไม่ซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ หรือใช้ให้ทำลาย ของถูกน้ำอย่าเอาน้ำไปราดไปทำเข้า ของนั้นก็ผุเสียหายไป ที่ผุเสียหายต้องแก้ทีเดียว ถ้าปล่อยให้ผุเสียหายเสียเงินต้องซ่อมแซมปฏิสังขรณ์อีก บ้านสำหรับอยู่พักอาศัยก็ต้องดูแลและฉลาดในการใช้สอยบ้านช่องของตนนั้น ๆ หยูกยารักษาไข้ก็เช่นเดียวกัน จะใช้ก็ใช้ในเวลาเป็นไข้ เมื่อไม่เป็นไข้แล้วไปใช้ยาก็ลงโทษ เสียค่ายาเสียยาเปล่าไม่รู้จักประโยชน์ นี่ไม่รู้จักประมาณทั้งนั้น พวกรู้จักประมาณและก็ใช้ถูกกาลถูกเวลาเสมอไป ในผ้าสำหรับนุ่งห่มและเครื่องเลี้ยงท้อง เสนาสนะบ้านช่องสำหรับพักอาศัย หยูกยาสำหรับรักษาไข้ ปัจจัย๔ สำรวมระวังเป็นอันอย่างชนิดนี้ ให้ได้ชื่อว่าเป็นผู้สำรวม รู้จักใช้สอยรู้จักประมาณกาลควรหรือไม่ควร

ศรัทธา ความเชื่อ เมื่อประพฤติถูกเช่นนี้เชื่อแน่ก็ได้รับความสุขแท้ ๆ ไม่ต้องไปสงสัย เชื่อมั่นลงไปทีเดียว เชื่อมั่นลงไปเช่นนั้นละก็การประพฤติปฏิบัติในพระธรรมวินัยของพระศาสดาเล่าเชื่อมั่นทีเดียว เชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริงอยู่ พระธรรมมีจริงอยู่ พระสงฆ์มีจริงอยู่ เราเข้ายังไม่ถึงหรือเราเข้าถึงแล้ว จักรักษาให้มั่นอย่าให้ฟั่นเฟือนต่อไป อย่าให้มัวหมอง ให้ผ่องใสหนักขึ้น ให้เข้าถึงจุดหมายปลายทาง ที่พระพุทธเจ้าไปแค่ไหนก็ไปให้ถึงแค่นั้น หรือเมื่อรู้จักทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์แล้ว ตั้งใจให้แน่วแน่ ๆ ไม่ให้คลาดเคลื่อน รักษาไว้ นั่งนอนยืนเดินให้เห็นเสมอไป ให้รู้แน่ว่าเราตายจากมนุษย์ชาตินี้ ต้องไปเกิดที่นี่ที่อยู่เป็นดังนี้ ๆ เห็นปรากฏ ผู้ที่เขาตายไปแล้วก็เห็นปรากฏ ผู้ที่เขาเกิดมาแล้วมีรูปพรรณสัณฐานเป็น

อย่างนี้ เพราะทำสิ่งอันใด เมื่อรู้ชัดดังนั้นก็ทำแต่สิ่งที่ดี ชอบดีก็ทำแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่ชั่วก็ไม่ทำต่อไป ดังนี้ได้ชื่อว่าผู้ประกอบด้วยศรัทธาความเชื่อ

อารทฺธ ปรารภความเพียรอยู่เนืองนิจอัตรา ไม่ละเมินเหินห่างจากความเพียร เมื่อรักษาศีลก็เพียรรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่คลาดเคลื่อน เมื่อทำสมาธิก็เพียรทำสมาธิให้ยิ่งขึ้นไป เมื่อประกอบปัญญาก็ทำปัญญาให้รุ่งเรืองหนักขึ้นไป ไม่ให้คลาดเคลื่อน ประกอบด้วยความเพียรอันนี้ หรือว่าเพียรต่ำลงไปกว่านั้น เพียรเลี้ยงอัตภาพร่างกาย ให้เป็นไปได้โดยสะดวก หรือเพียรแก้ไขใจ ให้เป็นไปได้โดยสะดวก ให้ถูกต้องร่องรอยทางไปของพระพุทธเจ้าอรหันต์ ดังนี้ก็ได้ชื่อวา *อารทฺธวีริโย* ผู้ปรารภความเพียร ปรารภความเพียรอย่างนี้ใช้ได้ เมื่อทำได้ขนาดนี้ ท่านก็เชื่อชี้ว่า มารย่อมรังควานเขาไม่ได้ เพราะเขาเป็นผู้ตั้งอยู่ในความมั่นคง เป็นเชื้อสายของพระสมณโคดม เป็นเชื้อสายของพระพุทธศาสนาทีเดียว ได้ชื่อว่าเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นลูกศิษย์ของพระยามาร มารรังควานไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้ ท่านจึงได้วางตำรับตำราไว้

จกฺขุนา สํวโร สาธุ สาธุ โสเตน สํวโร
ฆาเนน สํวโร สาธุ สาธุ ชิวฺหาย สํวโร
กาเยน สํวโร สาธุ สาธุ วาจาย สํวโร
มนสา สํวโร สาธุ สาธุ สพฺพตฺถ สํวโร
สพฺพตฺถ สํวุโต ภิกฺขุ สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจติ

เมื่อสำรวมระวังดีได้เช่นนี้ ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ให้รู้หลักพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักเช่นนี้แล้ว เราจะต้องตั้งใจให้แน่แน่ว บัดนี้เป็นภิกษุก็ต้องตั้งอยู่ในศีล อยู่ในกรอบพระวินัย เป็นอุบาสก ในวัน ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ สมาทานศีลตั้งอยู่ในกรอบพระวินัยเหมือนกัน ศีล๕ ก็ต้องสำรวมระวัง ศีล๕ ให้ถูกร่องรอยเป็นอันดี ศีล๘ ก็ต้องสำรวมระวังศีล ๘ ให้ถูกต้องร่องรอยเป็นอันดี ไม่ฉลาดก็ต้องศึกษาเล่าเรียนให้เข้าเนื้อเข้าใจ ถ้าว่าศีล๑๐ ก็สำรวมระวังศีล๑๐ ให้ดี ถ้าไม่เข้าใจก็ต้องศึกษาให้เข้าเนื้อเข้าใจ ถ้าศีล๒๒๗ หรือเรียกว่า อปริยันตปาริสุทธิศีล ก็ตั้งอยู่ในศีลนั้น สำรวมระวังศีลให้ดี อย่าให้คลาดเคลื่อนจากศีล สำรวมระวัง

จะสำรวมระวังอย่างไรสำรวมศีล? ใจต้องอยู่ศูนย์กลางกายที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ นั่นแหละที่ตั้งของศีล ที่เกิดของศีลนั้น จะต้องอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ดวงธรรมนั้นอยู่กลางกายมนุษย์ ใสเป็นกระจกคันฉ่องส่องเงาหน้า เท่าฟองไข่แดงของไก่ อยู่กลางกายมนุษย์ สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย สะดือทะลุหลังขึงด้ายกลุ่มตึง ขวาทะลุซ้ายขึงด้ายกลุ่มตึง ตรงกลางเส้นด้ายกลุ่มนั้นจรดกัน กลางกั๊กที่ตัดกันนั่นเรียกว่า กลางกั๊ก ตรงดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ เอาใจไปหยุดอยู่ตรงนั้น เอาใจหยุดตรงนั้น

ถ้าหยุดตรงนั้นไม่ได้ละก็ ไม่ถูกความสำรวมหละ สำรวมไม่ถูกเสียแล้ว อยู่ตรงนั้น ใจหยุดเสีย เอ้าตากระทบรูปฉาดเข้าให้ ใจก็หยุดเสีย พอตากระทบรูปฉาดเข้าให้ มันก็แลบแปลบเข้ามาถึงใจ หยุดนั่นเชียว ที่ใจหยุดนั่นเทียว บอกว่าเอาไม่เอาละ สวยยิ่งเหลือเกิน ถ้าใจหยุดล่ะอ้ายนี่เป็นพิษแก่ข้า ข้าไม่เอาหยุดเสียอย่างเก่า ไม่ขยับเขยื้อนทีเดียว นี่สำรวมอย่างนี้ วิธีสำรวม

หูกระทบเสียง แปลบเข้า อ้า! เป็นที่ปลาบปลื้มของใจจริง อย่างไร เอาหรือไม่เอา ไม่ได้ ไม่ได้ ไม่ได้

ไม่ได้ ไม่ได้ ไปรักมันเข้าละก็ มันเป็นอภิชฌา เดี๋ยวก็ไปเพ่งมัน เดี๋ยวก็เป็นโทมนัส เดี๋ยวก็ดีใจ เสียใจ กับเสียงหละ ไม่ได้การ ใจหยุดกึกเสีย ไม่เป็นไปตามความปลื้มใจ อิ่มในเสียงนั้น

กลิ่นกระทบจมูกช้าบเข้าให้ แล่นเข้าใจแปลบเข้าไปอีกเหมือนกันอย่างไร กลิ่นนี้มันหอมชื่นใจนัก จะเอาหรือไม่เอา ใจก็หยุดกึกเสีย ไม่ได้อ้ายนี่ ถ้าว่าปล่อยให้อภิชฌา โทมนัส ถ้าไปติดมันเดี๋ยวก็ดีใจ เสียใจหละ อ้ายนี่ ทำให้ดีใจเสียใจของเราให้ต่ำ ให้หยุดเสียให้ได้ อ้ายนี่เป็นข้าศึกต่อเราตรง ๆ ไม่ใช่เป็นสภาคแก่เรา เป็นวิสภาคแก่เราแท้ ๆ ใจก็หยุดนิ่งอยู่ ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดนิ่ง

กระทบรสฉาดเข้าไปอีก แหม!เป็นที่ชอบใจเสียจริง ๆ อ้ายรสนี่สำคัญแท้ ๆ ใจก็นิ่งเสียอีกไม่ข้องแวะ ไม่เหลียวแล ไม่ระวังระไว มันเป็นโทษแก่เรา ถ้าว่าขืนไปรักอ้ายรสนี้ละก็ เดี๋ยวความดีใจเสียใจมันต้องประทุษร้ายเรา ใจก็จะนิ่งอยู่ไม่ได้ มันก็จะฆ่าเราเสียเท่านั้น ไม่ได้ เราก็ไม่ไป นิ่งเสียอีก ใจนิ่งอยู่นั้นเหมือนกันคราวนี้

ต่อไป สัมผัสกระทบร่างกาย เย็นร้อนอ่อนแข็ง เอ้า!ชอบใจหรือไม่ชอบใจเล่า ที่ปลาบปลื้ม ที่เย็นใจ ที่สบายกายหละ ถูกเข้ามันนิ่มนวลชวนปลาบปลื้มทีเดียว ไม่ได้ ไปยุ่งกับอ้ายความสัมผัสไม่ได้ อ้ายนี้เข้ายุ่งกับมันเข้าประเดี๋ยวเถอะ พาโทมนัสมาประทุษร้ายใจเรา ใจเราหยุดไม่ได้ เดี๋ยวเสียภูมิ ใจของเรานักปราชญ์ จะเป็นใจของคนพาลเสีย ก็ไม่ไป หยุดนิ่งเสียอีกเหมือนกัน

เมื่อหยุดนิ่งเช่นนั้น ทั้ง ๕ อย่างมารวมกันเป็นกลุ่มกึ๊กเข้าให้อีก มากระทบอีกแล้วทั้งดีทั้งชั่วนั้นแหละ ไม่เข้าใจละ ข้าไม่เป็นไปกับเจ้า ข้าใจหยุดนิ่ง หยุดหนักเข้า หยุดในหยุดหนักเข้าไป ให้เลยเข้ามานี้ไม่ได้ ถ้าเลยเข้ามานี้ได้ ก็ขาดความสำรวม ถ้าขาดความสำรวมก็เป็นโทษ ใจก็เป็นโทษ

เป็นโทษเป็นอย่างไร? อภิชฌาเขาก็บังคับใจ เดี๋ยวก็ดีใจ เสียใจ ถ้าหากว่าญาติพี่น้องวงศา ลูกตายหรือเมียตายก็จะต้องร้องไห้โร่ไปเท่านั้นแหละ อภิชฌา โทมนัสบังคับเสียแล้ว ถ้าจะให้อภิชฌาโทมนัสบังคับไม่ได้ ก็จงทำใจให้หยุดเสีย ตายเราก็ตายเหมือนกัน เขาก็ตายเหมือนกันหมดทั้งสากลโลก ไม่เหลือแต่คนเดียว ตายหมดกัน ถ้านิ่งอยู่ที่เดียวก็เห็นจริงอยู่อย่างนี้ เมื่อเห็นจริงมันก็ไม่ร้องไห้ ไม่โทมนัส ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เพราะสำรวมระวังไว้ได้ ถ้าสำรวมระวังไว้ไม่ได้ มันก็เสียใจเท่านั้น ที่กระทบตัวฆ่าตัวเองตายอย่างนี้ เรื่องนี้เป็นเรื่องสำรวมไม่ได้ เพราะนิดเดียวเท่านั้นแหละ

มี**พระดาบส**คนหนึ่งแกอยู่ในป่าช้า ป่าชัฏทีเดียว อยู่มาหลาย ๑๐ ปี วันหนึ่งโลณมฺพิณเสวนตฺถาย ต้องการจะเสพรสเค็มรสเปรี้ยวเข้ามาแล้ว เข้าไปอยู่ในบ้านใกล้เคียงบ้านเขา ไปแสวงหาอาหารบาตรเหมือนพระบิณฑบาตดังนั้นแหละ ชาวบ้านเขาก็ใส่แกงเหี้ยมาให้ถ้วยหนึ่ง ดาบสคนนั้น มหาโคธาเหี้ยใหญ่ตัวหนึ่งปฏิบัติแกดีอยู่ ด้วยว่าเป็นเหี้ยโพธิสัตว์ พอแกได้ฉันแกงเหี้ยไปถ้วยหนึ่ง รสมันดีเหลือเกิน กลับมาถามเจ้าของในวันรุ่งขึ้นว่า แกงที่ให้ไปนั้นเป็นแกงอะไรรสมันอร่อยนัก ผู้เจ้าของที่เขาใส่แกงไปให้เขาบอกว่า แกงเหี้ยละซิพระคุณเจ้า โอ้! นึกในใจ อ้ายเหี้ยมันมีรสชาติดีขนาดนี้เชียวหรือ อ้ายเหี้ยที่ปฏิบัติเราอยู่ตัวหนึ่งมันคงจะกินได้หลายวัน เราจะฆ่าอ้ายเหี้ยตัวใหญ่เสียเถอะ เราจะไม่เอาไว้หละ นั่นแน่สำรวมไม่ได้หละ นี่มันสำรวมไม่ได้ มันติดรสเสียแล้วหละ ติดรสถึงกับจะฆ่าไอ้เหี้ยเสียนั่นแน่ะ ไม่ใช่พอดีพอร้ายนะ

ไอ้ที่ฆ่าฟันกันตายอยู่โครม ๆ นี่แหละ ฆ่าตัวเองตายบ้าง ฆ่าคนอื่นตายบ้าง ฟันแทงกันตายบ้าง เกิดรบรากันนะ ติดรสทั้งนั้นนะ ไม่ติดรสก็ติดสัมผัส ไม่ติดสัมผัสก็ติดรูป ไม่ติดรูปก็ติดเสียง ไม่ติดเสียงก็ติดกลิ่น ไม่ติดกลิ่นก็ติดรส นี่แหละติดเหล่านี้ทั้งนั้น ที่ฆ่ากันตายร้ายนักทีเดียว ถ้าสำรวมไม่ได้ ร้ายนัก

ทุกสิ่งทุกอย่างหละ เป็นภัยนักทีเดียว

เหตุนี้ต้องตั้งอยู่ในความสำรวม แต่ว่าวิธีสำรวมบอกไว้แล้วนั้น ใจต้องหยุดอยู่กลางนั่นนะ หยุดนิ่งทีเดียว ต้องคอยระวังรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ใด ๆ หรือธัมมารมณ์ใด ๆ มันเล็ดลอดเข้าไปถึงที่ ใจหยุดละก็ มีรสมีชาติ รู้จักทุกคนแล้วว่ารสชาติมันเป็นอย่างไร พอเวลามันเข้าไปเป็นอย่างไรล่ะ ไอ้รสชอบใจ รูปเป็นอย่างไรเล่า ก็เคยชอบในรูปด้วยกันทุกคนนะ รสมันอย่างไงก็รู้จักกันทั้งนั้นแหละ นั่นแหละมันเข้าไปเสียดแทงใจ ไอ้เสียงที่ชอบใจละ ไอ้เสียงที่ชอบใจก็รู้จักรสกันทุกคนแล้ว ว่าเป็นรสมันเป็นอย่างไร รู้จักทั้งนั้นแหละ เคยชอบในเสียง ชอบใจกลิ่นละ ก็รู้จักด้วยใจทั้งนั้น ใจรู้กันทั้งนั้นแหละ เรียนแล้วด้วยกันทั้งนั้นแหละ เรียนอยู่เสมอแหละกลิ่นรสนะ สัมผัสนะ ก็รู้แล้วเหมือนกัน นี่รู้แล้วด้วยกันทั้งนั้น และถูกสัมผัสอยู่เสมอ นี่ธัมมารมณ์ที่เกิดกับใจก็นอนนิ่งอยู่ในมุ้ง คืนยังรุ่งไม่หลับไม่นอน ก็คิดถึงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ผ่านไปแล้วบ้าง ที่ในปัจจุบันบ้าง ที่จะมาข้างหน้าบ้าง ไปนอนตรึกตรองอยู่นั่นนะ ความยินดีหละ ไม่ให้ความยินดีเข้าไปประทุษร้าย ใจหยุดนิ่งเสีย ให้ใจหยุดเสีย หยุดนั้นแหละ ถูกต้องร่องรอยความประสงค์พระพุทธศาสนา ที่ได้แนะนำไว้ในครั้งก่อน ๆ แล้วว่า

อิธ อริยสาวโก โวสฺสคฺคารมฺมณํ กริตฺวา กระทำสละปล่อยอารมณ์ รูปารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ธัมมารมณ์ ปล่อยหมดทีเดียว

ลภติ สมาธิํ ได้สมาธิแล้วใจหยุดนิ่ง นั่นแน่เราจะทำปล่อยอารมณ์เสีย

อิธ อริยสาวโก โวสฺสคฺคารมฺมณํ อริยสาวกในธรรมวินัยของพระตถาคตเจ้านี้ กระทำปล่อยอารมณ์สละอารมณ์เสียได้แล้ว

ลภติ สมาธิํ จิตไม่เกี่ยวกับอารมณ์ ใจไม่เกี่ยวกับอารมณ์ หยุดนิ่งทีเดียว *ลภติ สมาธิํ* ได้ซึ่งสมาธิ

ลภติ จิตฺตสฺเสกคฺคตํ นิ่งหนักเข้า พอได้หนักเข้า แน่นหนาหนักเข้าทุกที ก็ได้เอกัคคตาจิต นี่ต้องสำรวมอย่างนี้นะ จึงจะถูกต้องความประสงค์ใจดำของพระพุทธศาสนา สำรวมได้เช่นนี้จะเอาตัวรอดได้ เข้าถึงซึ่งสมาธิ เมื่อเข้าถึงซึ่งสมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เป็นลำดับไป ก็จะได้บรรลุมรรคผลสมมาดปรารถนา

ที่ได้ชี้แจงแสดงมาในสังวรคาถา ตามวาระพระบาลีคลี่ความเป็นสยามภาษา ตามมตยาธิบายพอสมควรแก่เวลา **เอเตน สจฺจวชฺเชน** ด้วยอำนาจความสัจที่ได้อ้างธรรมปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนอวสานนี้ ขอความสวัสดีจงบังเกิดมีแก่ท่านทั้งหลาย ทั้งคฤหัสถ์ บรรพชิต ทุกถ้วนหน้า บรรดามาสโมสร เพื่อทำสวนกิจในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า อาตมภาพชี้แจงแสดงมา พอสมควรแก่เวลา สมมติยุติธรรมิกถาโดยอรรถนิยมความเพียงเท่านี้ **เอวํ** ก็มีด้วยประการฉะนี้